

JADŁOSPIS NA 2025-11-15 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

538 kcal
białko ogółem 18,8 g, błonnik pokarmowy 3,62 g,
cukry 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone
22,02 g, sól 2,99 g, tłuszcz 20,78 g,
węglowodany ogółem 69,44 g, węglowodany
przyswajalne 52,82 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

pomidor
pomidor 60 g

rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 30 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

822 kcal
białko ogółem 55,06 g, błonnik pokarmowy 17,18
g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2 g,
tłuszcz 19,02 g, węglowodany ogółem 110,06 g,
węglowodany przyswajalne 38,24 g, cukry 16,06
g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g,
pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:
3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g,
pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 28,22 g, błonnik pokarmowy 2,56
g, cukry 4,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,46 g, sól 2,6 g, tłuszcz 19 g, węglowodany
ogółem 57,98 g, węglowodany przyswajalne
50,6 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

sałata
sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1934 kcal, białko ogółem 103,18 g, błonnik pokarmowy 26,36 g, cukry 37,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,64 g, sól 7,59 g, tłuszcz 59,3 g, węglowodany ogółem 252,48 g, węglowodany przyswajalne 141,66 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

652 kcal
białko ogółem 25,91 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 7,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, sól 3,52 g, tłuszcz 24,5 g, węglowodany ogółem 81,68 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

822 kcal
białko ogółem 55,06 g, błonnik pokarmowy 17,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2 g, tłuszcz 19,02 g, węglowodany ogółem 110,06 g, węglowodany przyswajalne 38,24 g, cukry 16,06 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 32,98 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,57 g, węglowodany ogółem 69,11 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Suma posiłków: 2119 kcal, białko ogółem 115,05 g, błonnik pokarmowy 28,86 g, cukry 36,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 47,46 g, sól 8,37 g, tłuszcz 63,59 g, węglowodany ogółem 275,85 g, węglowodany przyswajalne 160,2 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

536 kcal
białko ogółem 23,55 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 7,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,03 g, sól 2,98 g, tłuszcz 11,9 g, węglowodany ogółem 83,87 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

835 kcal
białko ogółem 51,6 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, sól 2,01 g, tłuszcz 18,15 g, węglowodany ogółem 125,38 g, węglowodany przyswajalne 98,72 g, cukry 14,22 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

525 kcal
białko ogółem 32,92 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 3,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,2 g, sól 2,85 g, tłuszcz 12,97 g, węglowodany ogółem 69,05 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 50 g

sałata
sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1956 kcal, białko ogółem 109,17 g, błonnik pokarmowy 23,91 g, cukry 34,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,42 g, sól 7,84 g, tłuszcz 43,52 g, węglowodany ogółem 293,3 g, węglowodany przyswajalne 226,76 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

582 kcal
białko ogółem 25,99 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 7,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,02 g, sól 3,02 g, tłuszcz 20,61 g, węglowodany ogółem 75,28 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 50 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatól 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

822 kcal
białko ogółem 55,06 g, błonnik pokarmowy 17,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2 g, tłuszcz 19,02 g, węglowodany ogółem 110,06 g, węglowodany przyswajalne 38,24 g, cukry 16,06 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, białnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 33,06 g, białnik pokarmowy 7,96
g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,88 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,68 g, węglowodany
ogółem 62,71 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, białnik pokarmowy 1,19 g,
cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g,
sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2
g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2135 kcal, białko ogółem 121,44 g, białnik pokarmowy 38,61 g, cukry 36,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,43 g, sól 7,78 g, tłuszcz 58,76 g, węglowodany ogółem 288,5 g, węglowodany przyswajalne 148,32 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

637 kcal
białko ogółem 23,36 g, białnik pokarmowy 4,56
g, cukry 7,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone
30,55 g, sól 3,18 g, tłuszcz 24,01 g,
węglowodany ogółem 81,58 g, węglowodany
przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 33 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, białnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

835 kcal
białko ogółem 51,6 g, białnik pokarmowy 11,04
g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, sól 2,01
g, tłuszcz 18,15 g, węglowodany ogółem 125,38
g, węglowodany przyswajalne 98,72 g, cukry
14,22 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g,
pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:
3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jajka kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g,
pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, ocet 5 g, ocet 30 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 32,98 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,57 g, węglowodany ogółem 69,11 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 109,04 g, błonnik pokarmowy 22,72 g, cukry 34,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 47,32 g, sól 8,04 g, tłuszcz 62,23 g, węglowodany ogółem 291,07 g, węglowodany przyswajalne 220,68 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 24,69 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 6,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,72 g, sól 2,88 g, tłuszcz 19,01 g, węglowodany ogółem 74,49 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

paszтет wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

paszтет wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

755 kcal
białko ogółem 43,59 g, tłuszcz 15,63 g, błonnik pokarmowy 11,76 g, cukry 16,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,22 g, sól 2,03 g, węglowodany ogółem 118,44 g, węglowodany przyswajalne 91,36 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 33,06 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,68 g, węglowodany ogółem 62,71 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1984 kcal, białko ogółem 104,47 g, błonnik pokarmowy 32 g, cukry 35,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, sól 7,51 g, tłuszcz 51,77 g, węglowodany ogółem 289,89 g, węglowodany przyswajalne 195,24 g.